

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan sebuah metode yang tepat agar sebuah penelitian dapat dilakukan dan dapat memecahkan masalah yang diteliti. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *Experimental*. Seperti yang dinyatakan oleh (Fraenkel, Wallen & Hyun 2012, hlm. 275) menyatakan bahwa “*experimental research are studies that want certainly to gain information about which variables are causing things to happen and variables which results from the change in an condition experiment.*” Penelitian eksperimen adalah satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat (Fraenkel, Wallen & Hyun 2012, hlm. 265) mengatakan bahwa “*In an experimental study, researchers look at the effect(s) of at least one independent variable on one or more dependent variables.*” maksudnya adalah dalam sebuah studi eksperimental, para peneliti melihat efek setidaknya satu variabel independen pada satu atau lebih variabel dependen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dilaksanakan selama 5 minggu atau 14 kali pertemuan dalam frekuensi 3 kali seminggu (Fraenkel, et al, 2012).

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, untuk menentukan hubungan sebab akibat diantara variabel penelitian langkah yang terbaik adalah menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang unik, dependent variable secara langsung dipengaruhi oleh usaha-usaha atau treatment. Selain itu, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2013). Sedangkan Hicks mendefinisikan eksperimen sebagai studi di mana variabel independen dimanipulasi, pengaruhnya pada satu atau lebih variabel dependen yang ditentukan dan tingkat variabel independen ini ditugaskan secara acak ke unit eksperimental dalam penelitian (Fellows & Liu, 2003). Desain yang

digunakan yaitu *The Pretest-Post-Test Two Treatment Design*, (Sumber: Cohen et al. 2007). menyebutkan bahwa : *Here participants are randomly assigned to each of two experimental groups. Experimental group 1 receives intervention 1 and experimental group 2 receives intervention 2. Only post-tests are conducted on the two groups.* Jadi pada ungkapan tersebut dimaksudkan bahwa seluruh sampel dipilih secara acak dari masing-masing kelompok. Misalkan kelompok eksperimen A menerima perlakuan A dan kelompok eksperimen B menerima perlakuan B. setelah itu pretest dan posttest diberikan untuk mengukur perubahan pada masing-masing kelompok. Adapun bentuk desainnya disajikan sebagai berikut:

Experimental1	RO1	X1	O2
Experimental2	RO3	X2	O4

Tabel 3.1 The Pretest-Post-Test Two Treatment Design

(Sumber: Cohen et al. 2007). *Research Methods in Education, Sixth Edition*)

Keterangan :

RO1 : Tes motivasi dan performa bermain sebelum perlakuan visual training

RO3 : Tes motivasi dan performa bermain sebelum perlakuan imagery training

X1 : Perlakuan latihan visual

X2 : Perlakuan latihan imagery

O2 : Tes motivasi dan performa bermain setelah perlakuan visual training

O4 : Tes motivasi dan performa bermain setelah perlakuan imagery training

3.3 Populasi dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi adalah kelompok yang lebih besar yang ingin diterapkan hasilnya. Menurut (Fraenkel 2012, hlm. 91) mengatakan bahwa *“The group to which the researcher would like the results of a study to be generalizable; it includes all individuals with certain specified characteristics.”* Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang mengikuti SSB Ranggajati Kabupaten Cirebon sebanyak 50 orang. Karakteristik partisipan penelitian adalah partisipan berusia sekitar 13-15 tahun. Alasan memilih populasi ini karena pada tingkat ini dijelaskan bahwa peningkatan semua kemampuan taktis, teknik, fisik, dan mental dimaksimalkan sesuai kebutuhan. Atlet harus memahami bahwa banyak waktu yang harus

Fahmi Hidayat, 2019

Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Motivasi Dan Performa Bermain Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia|Repository.Upi.Edu

dihabiskan untuk memperbaiki performa agar dapat bersaing di level tertinggi. Para atlet juga harus memahami bahwa mereka harus berlatih dengan intensitas tinggi di bawah situasi permainan / tekanan (Long-Term Athlete Development, 2008).

Jadi pada tingkat ini atlet harus memiliki pemahaman yang sangat baik tentang semua spesifik posisi, keterampilan khusus yang diperlukan untuk menjadi sukses dan kebugaran khusus yang diperlukan untuk bermain futsal, sehingga cocok dijadikan sebagai populasi

3.3.2 Sampel

Menurut (Jones, 2004, p. 100): *“A sample refers to a subset of a specific population. Its purpose is, in most cases, to gain information about the overall population by selecting a smaller number of individual cases from the population”*. Sampel mengacu pada sekumpulan populasi tertentu. Tujuannya, dalam banyak hal, untuk memperoleh informasi tentang keseluruhan populasi dengan memilih jumlah yang lebih kecil dari kondisi individual pada populasi. Karena peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Sampel diambil menggunakan Purposive Sampling, menurut (Fraenkel, 2012, p. 100) yaitu: *“. . . based on previous knowledge of a population and the specific purpose of the research, investigators use personal judgment to select a sample”*. Pengambilan sampel berdasarkan pengetahuan sebelumnya dari populasi dan tujuan khusus dari penelitian, peneliti menggunakan penilaian pribadi untuk memilih sampel. Hal ini dilakukan karena sampel yang dibutuhkan harus memiliki karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Karakteristiknya yaitu siswa yang mengikuti latihan minimal 90 persen kehadirannya, itu sudah dianggap memenuhi dikarenakan selalu mengikuti treatment perpertemuannya. Sampel yang diambil sebanyak 30 orang dari jumlah anak-anak yang aktif mengikuti SSB Ranggajati, yang terbiasa melakukan latihan dan mempunyai skill dalam olahraga sepak bola.

3.4 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian, instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk memperoleh suatu data. Untuk memperoleh data yang akurat maka harus ada alat ukur yang baik. Setiap perangkat untuk mengumpulkan data secara sistematis, seperti tes, kuesioner, atau jadwal wawancara (Fraenkel et al., 2013). Analisis kinerja adalah disiplin ilmu olahraga yang tumpang tindih dengan fisiologi, ilmu pelatihan, psikologi, identifikasi bakat dan kedokteran olahraga karena fakta bahwa penyelidikan analisis kinerja menganalisis beberapa aspek kinerja, apakah itu fisik, taktis, teknis atau perilaku (Gratton, 2014). Penelitian ini menggunakan instrumen GPET.

3.4.1 GPET (Game Performance Evaluation Tool).

GPET adalah instrumen yang menilai kinerja game dari sudut pandang taktis, penilaian keputusan dan mengeksekusi sesuai dengan masalah yang harus diselesaikan oleh subyek taktis (López, Villora, Gutiérrez, & Serra, 2012). Dua peran dinilai penyerang yang menguasai bola dan penyerang tidak menguasai bola. GPET menilai kinerja game di dua level yang berbeda dengan Kriteria umum sebagai berikut:

A. Penyerang yang menguasai bola:

1. Mempertahankan penguasaan bola. Tidak ada kemungkinan menembak ke gawang dan ada risiko tinggi kehilangan bola:
Penyerang yang menguasai bola tidak memiliki peluang untuk berlari dengan bola atau menggiring bola sebagai cara menyerang karena bek langsung diposisikan dengan baik dan, di samping itu:
 - a. Tidak ada rekan satu tim tanpa penjagaan yang lebih dekat ke tujuan.
 - b. Ada rekan setim yang diposisikan lebih jauh ke depan tetapi mereka tidak dijaga.
 - c. Ada satu atau lebih penyerang satu tim lebih jauh ke depan dan tidak dijaga tetapi operan mungkin tidak mencapai mereka karena tidak ada sudut yang cocok untuk dilewati.
2. Menyerang gawang ke lawan. Tidak ada peluang menembak ke gawang, tetapi pemain bisa menyerang tanpa resiko besar kehilangan bola:

- a. Ketika ada rekan setim lebih jauh ke depan dan dalam posisi yang lebih baik, serangan harus dilanjutkan dengan mengoperkan bola, bahkan jika tidak ada peluang untuk menembak ke gawang.
 - b. Ketika tidak ada rekan setim yang maju lebih jauh dan berlari dengan bola / menggiring bola adalah pilihan terbaik untuk menyerang, karena tidak ada lawan langsung atau ada bek tetapi mereka berada di luar posisi atau sedikit pemain bertahan. Menyerang tetapi tidak ada kesempatan untuk menembak ke gawang.
3. Mencetak goal. Setiap kali ada kesempatan untuk menembak atau mengarah ke gawang, kecuali ketika:
- a. Menendang ke gawang bukanlah pilihan yang cocok karena jarak dari gawang terlalu besar atau sudutnya terlalu sempit.
 - b. Ada rekan satu tim yang lebih baik ditempatkan untuk menembak ke gawang.
 - c. Penyerang yang menguasai bola dapat mengurangi jarak ke gawang atau meningkatkan sudut tembakan untuk meningkatkan peluang tembakan yang lebih sukses, tanpa melibatkan resiko kehilangan bola.
- B. Penyerang yang tidak menguasai bola
1. Mempertahankan penguasaan bola :
 - a. Penyerang pemegang bola berada dalam situasi di mana mereka mungkin kehilangan penguasaan bola dan penyerang yang tidak menguasai bola harus lari dari bola untuk mendukung mereka.
 - b. Mereka bergerak ke posisi di belakang penyerang bola untuk memberikan dukungan defensif.
 2. Menyerang ke tim lawan :
 - a. Ada ruang kosong yang bisa digunakan penyerang yang tidak menguasai bola untuk berada di antara posisi penyerang dan gawang lawan.
 - b. Jika bola dekat dengan garis keluar dan penyerang yang tidak menguasai bola bergerak ke ruang lebih jauh dari gawang tetapi mencari posisi yang ideal untuk menembak.

Setelah analisis konteks (prinsip situasi), kesesuaian respons subjek terhadap konteks tersebut dinilai, yang telah disebut prinsip penerapan. Sebagai contoh, jika

penyerang di bola berada dalam posisi mencetak yang jelas, prinsip situasi mereka adalah mencetak angka. Jika mereka menembak dalam konteks ini, mereka menerapkan prinsip mencetak angka, tetapi jika mereka memutuskan untuk mengoper bola ke rekan setim yang berada di belakang mereka, yang memulai gerakan lagi, mereka menerapkan prinsip mempertahankan bola. Dalam contoh pertama dianggap bahwa subjek telah membuat respons yang sesuai dan diberi kode 1. Dalam contoh kedua subjek tidak membuat respons yang sesuai dengan konteks dan diberi kode 0. Mengingat ambigu beberapa situasi game, kriteria untuk mengalokasikan prinsip aplikasi dijelaskan di bawah ini:

Penyerang yang menguasai bola:

1. Mempertahankan penguasaan bola :
 - a. Pemain berlari dengan bola, menggiring bola atau memainkan umpan, meskipun mereka maupun pemain yang menerima umpan tersebut tidak bergerak lebih dekat ke tujuan (pada jarak yang lebih pendek dalam garis lurus dari gawang atau pada posisi yang bisa mereka cetak gol).
 - b. Pemain tetap berada di tempat yang sama sambil bermain satu-dua (ada bek dekat) atau tidak melakukan gerakan teknis teknis.
2. Menyerang ke gawang lawan. Pemain menempatkan atau akan menempatkan bola di posisi yang lebih dekat ke tujuan, baik melalui umpan atau dengan berlari atau menggiring bola dengan bola.
3. Mencetak goal: pemain menembak ke gawang dengan tujuan mencetak gol.

Penyerang yang tidak menguasai bola:

1. Mempertahankan penguasaan bola: pemain membuat umpan umpan (memberikan keseimbangan defensif) lebih dekat ke gawang mereka daripada bola atau bergerak ke area kosong atau sudah ada di ruang untuk menerima penguasaan bola di posisi yang lebih dekat ke gawang daripada posisi bola.
2. Menyerang ke gawang lawan: pemain bergerak ke area kosong atau sudah ada di ruang untuk menerima penguasaan bola di posisi yang lebih dekat ke gawang lawan daripada posisi bola atau bergerak ke area kosong atau ke segala arah untuk menerima umpan atau melakukan gerakan untuk membantu rekan setimnya menyerang.

Tabel 3.2 Prosedur pengkodean tingkat kedua GPET untuk penyerang pemegang bola (López et al., 2012)

<p>Kontrol</p> <p>Dikodekan sebagai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain menerima atau mengontrol bola dengan satu atau dua tangan / kaki untuk kemudian memainkannya (memantul / mengemudi, mengoper, menembak). <p>Dikodekan sebagai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain tidak mengontrol bola dan lari dari tangan / kaki mereka. <p>Pengambilan keputusan</p> <p>Passing</p> <p>Dikodekan sebagai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengoperkan bola ke rekan satu tim yang tidak dijaga. <p>Dikodekan sebagai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengoper bola kepada pemain yang dijaga dengan erat atau ada pemain defensif dalam posisi untuk memotong operan. • Mengoperkan bola ke area lapangan di mana tidak ada rekan setimnya yang diposisikan. <p>Dribbling</p> <p>Dikodekan sebagai 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengambil bola ke lini depan, meskipun tidak dijaga dengan cermat ke ruang kosong. • Perubahan arah yang tepat dari bek (kanan atau kiri) ke area terbuka dari tempat asal. • Pemain maju dengan memosisikan tubuh mereka di antara lawan dan bola untuk melindungi bola. • Pemain tidak bergerak dan melindungi bola dengan tubuh mereka ketika bek menekan mereka, dan tidak memiliki opsi menyerang. <p>Dikodekan sebagai 0</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diam. • Menggiring bola saat ada rekan setim yang tidak dijaga dalam posisi yang lebih baik.
--

Fahmi Hidayat, 2019

Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Motivasi Dan Performa Bermain Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia|Repository.Upi.Edu

- Seorang pemain berlari dengan bola di kaki mereka ketika lawan dekat dan memiliki peluang yang sangat baik untuk memenangkan bola.
- Seorang pemain berlari dengan bola di kaki mereka ketika lawan dekat dan tanpa melindungi bola dengan tubuh.
- Menggiring bola menjauh dari gawang, menggiring bola dengan bola tanpa maju atau menyerang pertahanan lawan.
- Pemain tidak bergerak dan tidak melindungi bola dengan tubuh mereka ketika bek menekan mereka, dan tidak ada opsi menyerang.

Penembakan

Dikodekan sebagai 1:

- Menembak ke gawang dari jarak yang cocok ketika tidak dijaga atau tidak di bawah tekanan.

Dikodekan sebagai 0:

- Menembak dari jarak yang terlalu jauh.
- Menembak saat bek menekannya.
- Menembak saat lebih baik mengoper ke rekan satu tim yang tidak terjaga di posisi yang lebih pas atau di posisi yang lebih baik untuk menembak.

Eksekusi

Passing

Dikodekan sebagai 1

- Umpan sukses ke rekan setim: ke tubuh mereka jika sedang tidak dijaga, mengoper kedepan jika sedang berlari.
- Panjang dan kecepatan yang sesuai.

Dikodekan sebagai 0

- Intersepsi.
- umpan terlalu sulit.
- Keluar dari permainan.
- umpan terlalu jauh di belakang atau di depan rekan satu tim.

Dribbling

Dikodekan sebagai 1

- Menyerang dengan bola berhasil.

Dikodekan sebagai 0

- Kehilangan kendali.
- Kehilangan bola karena melanggar aturan.
- Melakukan pelanggaran (pelanggaran ofensif).

Penembakan

Dikodekan sebagai 1

- Tembakan tepat sasaran, jauh dari gawang.

Dikodekan sebagai 0

- Tembakan target.
- Tembakan tepat sasaran, mudah ditangkap oleh kiper.

Tabel 3.3 Prosedur pengkodean tingkat kedua GPET untuk penyerang tidak memegang bola, (López et al., 2012)

Pengambilan keputusan

Mendukung

Keputusan yang tepat (1).

- Mengambil atau tetap dalam posisi tidak terjaga, pada jarak yang sesuai untuk menerima umpan dan dengan umpan sudut.
- Tipuan untuk menerima umpan, menciptakan sudut umpan.

Keputusan tidak tepat (0).

- Mengambil posisi dekat dengan lawan.
- Mengambil ruang di mana rekan setimnya akan menabrak bola.
- Pemain diincar atau sedang dijaga, dan tidak memungkinkan menerima umpan.
- Melakukan pelanggaran: pelanggaran ofensif, memasuki area terlarang (area penjaga gawang, offside), dll.
- Mengambil posisi di mana pemain yang akan mengumpan tidak bisa mengoper bola.

Eksekusi

Mendukung

Tindakan yang berhasil diselesaikan (1).

- Berhasil meninggalkan penjagaan tim lawan.

- Mengambil posisi yang tidak dijaga dengan kemungkinan menerima umpan.

Tindakan yang tidak berhasil diselesaikan (0).

- Pemain tidak dapat melepaskan penjagaan lawan.
- Tetap diam dan tidak membuat ruang untuk menerima umpan dari rekan setim saat ada kesempatan muncul.

Tabel 3.4 Lembar pengisian data (López et al., 2012)

Unit pengambilan keputusan			Masalah taktis		Penyerang menguasai bola				Penyerang tidak menguasai bola		
no	Nama	Waktu	Prinsip situasi	Prinsip aplikasi	Kontr ol	Pengambilan keputusan			Ekse kusi	Pengambil an keputusan	ekseku si
						Passi ng	Dribbl ing	Supp ort			

3.5 Prosedur Penelitian

1. *Pretest*

Pretest dilakukan menggunakan Tes GPET (*Game Performance Evaluation Tool*) dan tes motivation scale. untuk melihat atau mengatur motivasi dan performa bermain sepak bola.

2. *Treatment*

Treatment diberikan kepada sampel dengan metode *audiovisual training* dan *imagery training*.

3. *Posttest*

Setelah sampel diberikan perlakuan dengan metode latihan *audiovisual* dan *imagery* maka dilakukan tes akhir *posttest* untuk mengetahui dampak pemberian dari *treatment* dengan menggunakan Tes GPET (*Game Performance Evaluation Tool*) dan tes motivation scale untuk mengetahui motivasi dan performa bermain sepak bola.

Fahmi Hidayat, 2019

Pengaruh Audiovisual Training Dan Imagery Training Terhadap Motivasi Dan Performa Bermain Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia|Repository.Upi.Edu

3.6 Analisis Data

Setelah data terkumpulkan tahapan berikutnya adalah melakukan analisis data. Untuk membantu analisis tersebut penulis memanfaatkan penggunaan perhitungan statistika dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 23 Yaitu, dengan menggunakan menu uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis.

3.6.1 Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir menggunakan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji kolmogorov-smirnov. Selanjutnya normalitas dalam penelitian ini pada taraf signifikansi α 0,05 dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi tidak normal.
- Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi normal.

3.6.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene Test* dengan taraf signifikansi α 0,05. Pengujian homogenitas akan ditentukan berdasarkan nilai *mean, median, median with adjusted, and trimmed mean*. Pengujian pada penelitian ini hanya dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan *median* dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data dinyatakan tidak homogen,
- Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data dinyatakan homogen.

3.6.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Anova agar diketahui hasil nilai dari penelitian yang dilakukan.

- Jika t hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima atau tidak terdapat pengaruh
- Jika t hitung $> t$ tabel, maka H_0 ditolak atau terdapat pengaruh